

Bulletin « La Voix des familles » – Numéro 24 (2 novembre 2021), La religion et la spiritualité

Résumé de KJ (Krystal-Jyl) Thomas, M.S.S., travailleuse sociale autorisée (RSW)

KJ Thomas et Jillian Crabbe ont animé cette séance avec un conférencier invité, Alex Philippi, B.Éd., M.Dip., M.A., aumônier au Royal, qui a donné une présentation sur le sujet de retourner dans une communauté spirituelle ou en découvrir une pour la première fois.

La santé spirituelle est un aspect du mieux-être mental. L'appartenance à une communauté religieuse ou spirituelle peut procurer de nombreux avantages pour la santé. On peut les envisager ensemble, ou les considérer séparément. La religion est une forme structurée de croyances, généralement liée à un groupe de personnes qui partagent ces croyances. La religion peut donner des enseignements qui aident les gens à choisir comment vivre leur vie. Elle peut encourager à créer des liens avec des personnes partageant les mêmes idées, ce qui favorise un sentiment d'appartenance. Elle vise à offrir des engagements sûrs et sociaux en rassemblant la communauté lors de moments désignés, comme pendant des fêtes ou célébrations. Outre le lien avec une communauté de personnes, la religion peut également donner un sens aux difficultés que nous traversons et offrir des enseignements dans les moments difficiles. Le judaïsme, l'islam, le bouddhisme et le christianisme sont des formes de religion. La spiritualité peut être décrite comme un lien profond qui rattache à quelque chose de plus grand que soi; un regard intérieur pour se connecter à la vie plus vaste qui nous entoure. Elle peut aider une personne à trouver une force intérieure et à s'autonomiser en choisissant de se concentrer sur les domaines qui l'aident à façonner ses croyances et son épanouissement personnel. Cela peut se faire par la méditation, la réflexion sur soi, la philosophie et l'expression par l'art, la poésie, l'écriture et d'autres formes de création. La spiritualité peut contribuer à renouveler le sentiment d'appartenance et d'interaction avec le monde physique.

Conseils pour découvrir les communautés religieuses et spirituelles

- Si vous n'êtes pas à l'aise de vous présenter en personne, de nombreuses communautés offrent des espaces en ligne/virtuels où vous pouvez commencer à les découvrir.
- Allez-y avec un ami ou un membre de votre famille, ou, si vous appelez à l'avance, certains endroits ont des personnes qui vous accueilleront et vous accompagneront.
- N'oubliez pas qu'il est normal de se sentir nerveux ou anxieux lors de nouvelles expériences. Essayez de vous souvenir d'autres fois où vous avez ressenti la même chose et des résultats positifs que vous avez obtenus.
- Les communautés religieuses et spirituelles ne sont pas remplies de personnes parfaites, mais plutôt de personnes qui recherchent des liens similaires.
- Il vous faudra sans doute du temps pour apprendre à connaître la communauté qui vous intéresse, tout comme il lui faudra peut-être du temps pour apprendre à vous connaître.
- Il n'y a pas de mal à essayer différents endroits et communautés dans votre parcours spirituel pour trouver une communauté à laquelle vous vous identifiez.

family support program programme de soutien familial

Caring for Caregivers | Soigner les soignants

theroyal.ca

Ressources

- Groupes de spiritualité à Ottawa : <https://www.meetup.com/topics/spirituality/ca/on/ottawa/>
- Services aux Autochtones Canada : <https://www.canada.ca/fr/services-autochtones-canada.html>
- Islam Care Center à Ottawa : <https://islamcare.ca/>
- Jewish Family and Child Service (région du Grand Toronto) : <https://www.jfandcs.com/>
- Archidiocèse d'Ottawa-Cornwall : <https://fr.archoc.ca>
- Centre bouddhiste Paramita : <https://www.buddhistmeditationtoronto.org/>
- Églises de l'Ontario (The Gospel Coalition) : <https://ontario.thegospelcoalition.org/ontario-churches>
- Les Services de santé spirituelle et culturelle du Royal comprennent un counseling, des services de chapelle sur place, des ressources, un soutien en cas de deuil et l'aide pour se connecter à une communauté religieuse et spirituelle.
- Aumônière du Centre de santé mentale Royal Ottawa : Caitlin Sigg - (613) 722-6521, poste 6308
- Aumônier du Centre de santé mentale de Brockville : (613) 345-1461, poste 2680